



5^{to} a 4^{to} KYU (AZUL) TIEMPO 6 MESES

A) KIHON

En Naname Shiko Dachi (Sanbon con mawate)

- 1) Jodan age Uke - Gyaku Tsuki
- 2) Chudan yoko Uke - Gyaku Tsuki
- 3) Gedan Barai- Gyaku Tsuki

En Zenkutsu Dachi (Sanbon con mawate)

- 1) Hiji Jodan ate - Gyaku Tsuki
- 2) Mae Geri- Mae ken Tsuki - Gyaku Tsuki
- 3) Nidan Geri (**Oi Mae Keage Geri Gedan - Mae Keage Geri Jodan**) (Con la misma pierna)
- 4) Nidan Geri (**Oi Mae Keage Geri Jodan - Mawashi Geri**) (Con la misma pierna)

B) KUMITE

- 1) Sandan Gi (**Lineal con Suri Ashi y cambio de Kamae**)
- 2) Kumite Bunkai (**La forma, pero con mejor técnica**)
- 3) Ippon Kumite

C) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi (Bunkai)
- 2) Gekisai Dai Ni (Bunkai)
- 3) Saifa (libre)